

# El Arte Marcial Japonés del AIKIDO

## AI: Armonía, Unión

## KI: Energía, Fuerza Vital

## DO: Vía, Camino

"The Japanese Martial Art of AIKIDO."

Orlando Soto

Tercer Dan Aikido Aikikai, Tokio, Japón, Dojo-cho de Maipu Kai Aikido Dojo.

**Título Abreviado:** El arte marcial del AIKIDO

**Información del Artículo**

**Recepción:** 2 de Junio de 2024

**Aceptación:** 15 de Junio de 2024

### Primera parte: Armonizando el *ki*

En estos últimos años, el interés por el antiguo principio del *ki* ha aumentado considerablemente, pero la mayoría de las descripciones descuidan sus raíces filosóficas. En pocas palabras, la esencia del *ki* es a la vez personal e impersonal, concreta y universal; es la energía creativa básica o fuerza vital que trasciende el tiempo y el espacio.

Por el momento nos interrogaremos sobre el significado de esta gran oleada de interés, que, a nuestro entender, refleja el profundo anhelo en la vida contemporánea de algún principio vital, de alguna fuerza energética que pueda llenar y dar sentido a la existencia.

Detrás de los avances en el conocimiento científico y tecnológico y de su correspondiente prosperidad económica se encuentra el vacío del espíritu humano. Parece que éste es el destino del hombre moderno, pues a través de la bruma de la abundancia material, de las comodidades artificiales y de la burocratización masiva de la vida vemos cómo crecen la insatisfacción y la frus-

tración y cómo se extiende por el mundo el malestar. Hoy más que nunca, como en ningún momento antes en la historia, necesitamos recobrar el verdadero significado de lo humano y de lo sensible.

Una de las consecuencias de esta búsqueda es el encuentro de Occidente con la filosofía y culturas asiáticas, uno de cuyos aspectos es el descubrimiento del *ki* como parte integrante de la espiritualidad del Extremo Oriente. Este fenómeno forma parte de las razones del interés occidental por el AIKIDO, un arte marcial que literalmente significa la Vía (*do*) de la armonía (*ai*) con el *ki*.

Una de nuestras mayores preocupaciones es que el *aikido*, por sus singulares cualidades enraizadas en la espiritualidad japonesa, tienda a invitar al malentendido. Esta tendencia aumenta cuando se introduce el *aikido* ante gente de cultura y estilos de vida diferentes, y no sólo entre principiantes con expectativas irreales, sino también entre alumnos avanzados que pueden no entender sus sutiles principios y desfigurarlos.

En el corazón del *aikido*, como vía espiritual y marcial,

se haya el *ki*, la energía que forma el mundo y que también se encuentra en el interior de cada ser humano esperando ser verificada y actualizada. El concepto de *ki* tiene su origen en los pensadores primigenios de la antigua China, Lao-Tse, Chuang-Tse, Huai-nan-Tse, así como Kuan-Tse, Ch'eng-Tse, Confucio y Mencio, pero no se limita a ellos, sufriendo modificaciones a lo largo de la historia. Su connotación adquiere variados colores y matices en las diferentes esferas culturales y períodos de las civilizaciones del Extremo Oriente. Después de introducirse en Japón, el concepto interactuó con el *ethos* nativo para formar una visión del mundo características que incluye actitudes ante la naturaleza, la vida, la muerte, y así sucesivamente.

La idea original del *ki* se desarrolló como principio metafísico en diversas escuelas chinas de pensamiento. El *ki* era, por ejemplo, la esencia principal de la armonía y la fuente de la creatividad, expresada con la imagen del *yin* y del *yang* (Lao-Tse), la plenitud vital (Huai-nan-Tse), el valor que emana de la rectitud moral (Mencio) o la fuerza divina que penetra todas las cosas (Kuan-Tse).

Como término nunca fue definido claramente. A veces se le identificaba con el espacio vacío (el vacío) o con la nada (Lao-Tse) y otras veces con la energía creativa que emerge del caos (Chuang-Tse). Era considerado por algunos filósofos como un principio dualista estructurador del universo, esto es, el aspecto ligero del *ki* se convirtió en el Cielo, y el *ki* celestial se transformó en el Sol; su aspecto pesado se coaguló para convertirse en la Tierra, del *Ki* terrenal nació el Agua. Este dualismo desembocó en el concepto del *ki* que opera como *ying* y *yang*, la oscuridad la claridad, y del cual surgieron la Teoría de los Cinco Elementos y las adivinaciones del *Libro de los Cambios*.

En la Teoría de los Cinco Elementos, la Madera y el Fuego pertenecen al *ki* como principio de luz, el Metal y el Agua al *ki* como principio oscuro, y se dice que la Tierra se encuentra entre los dos. Los cambios climáticos y la suerte humana podían predecirse por el flujo y el reflujo, las armoniosas y antagónicas actividades de los Cinco Elementos. En el *Libro de los Cambios*, la línea entera (-) simboliza *yang*, y la línea partida (- -) *yin*, y sus variadas combinaciones producían los ocho trigramas -lo creativo, lo receptivo, lo excitante, lo suave, lo abismal, lo adherido, el mantenerse quieto y lo alegre-. Podían leerse con intenciones adivinatorias y predecir diversos acontecimientos. Generalizando, el principio del *ki* estaba asociado a la actividad dual del *yin-yang*.

El principio originalmente metafísico del *ki* fue introducido en el Japón, y generalmente sostenido durante los Períodos Nara (710-794) y Heian (794-1185), pero la introducción del pensamiento Budista de la India, a través de China, afectó a su significado debido en particular a la idea de la retribución kármica.

De modo más significativo, la idea del *ki* se combinó con los conceptos indígenas sobre la naturaleza, y se le consideró como la fuerza responsable del proceso cíclico del crecimiento, del brote, de la floración y del marchitamiento de las plantas y de los árboles.

Se formaron muchas palabras japonesas compuestas, íntimamente conectadas a los procesos de la naturaleza: el cultivo de la energía, *yo -ki*; recobrar la vida, *kai-ki*; energía espiritual, *sei-ki*, y así sucesivamente. También se le identificaba con un poderoso agente demoníaco que controlaba el amor y el odio en las relaciones interpersonales, y fue incorporado al uso mágico-religioso del *yin-yang*, a la Teoría de los Cinco Elementos y a la adivinación, tal como frecuentemente se menciona en la literatura Heian, por ejemplo, en el *Relato de Genji*.

Los cambios más dramáticos en la interpretación y aplicación del *ki* comenzaron a tener lugar con el inicio de la hegemonía de la clase Samurai, a finales del Período Heian. El proceso continuó a lo largo de los Períodos Kamakura (1185-1336) y Muromachi (1336-1573) y el siglo siguiente de guerras civiles, incluido el Período Azuchi Momoyama (1568-1603), y alcanzando su punto culminante a comienzos del Período Tokugawa (1603-1868).

Los Samurai, que en una época de conflicto armado se enfrentaban continuamente al riesgo de morir, entendieron el *ki* en términos de valor, *shi-ki*; fuerza de voluntad, *i-ki*; vigor, *kei-ki*, y bravura, *yu-ki*. También estaban interesados en la ecuanimidad, *kei-ki*, y en conservar la energía, *shu-ki*, que pueden servir para el asunto vital de prolongar la respiración, *ki-soku*.

Durante el shogunato Tokugawa, en el que Japón vivió casi 300 años de relativa paz, se celebraron debates sobre el *bujutsu* con el objeto de fijar una base teórica al arte de la espada e impedir que degenerara y se quedara sin vida. Esas discusiones dispensaron al *ki* un tratamiento lógico y teórico y supusieron un llamado a sus posibilidades filosóficas y espirituales. Con la indagación sobre este último punto hubo un retorno a las ideas del *yin* y del *yang*.

Por ejemplo, en un importante texto sobre el *ju-jutsu* clásico, que está estrechamente conectado al judo moderno y que tiene afinidades con el *aikido*, encontramos el siguiente enunciado extraído del *Densho chūshaku*, una obra de la Escuela Kito:

*Kito significa levantarse y caer. Levantarse es la forma de yang, y caer es la forma de yin. Uno triunfa recurriendo a yang y recurriendo a yin... Cuando el enemigo muestra yin, ganar mediante yang. Cuando el enemigo es yang, ganar por yin... Para hacer poderosa a la mente, demuestra dominio el hecho de utilizar en la técnica el ritmo entre la fuerza y la flexibilidad. Desechar la fuerza propia y ganar utilizando la fuerza del enemigo se hace con el ki tal como se enseña en nuestra escuela. Cuando uno desecha la fuerza, regresa al principio fundamental. Si uno no cuenta con la fuerza, sino que usa el ki, la fuerza del enemigo rebotará y caerá por sí sola. Esto es lo que quiere decir ganar usando la fuerza del adversario. Considera cuidadosamente este asunto. En una palabra, el débil vence al fuerte.*

Para ilustrar la importancia del ki en el arte de la espada proponemos como puntos de vista representativos Las siguientes citas:

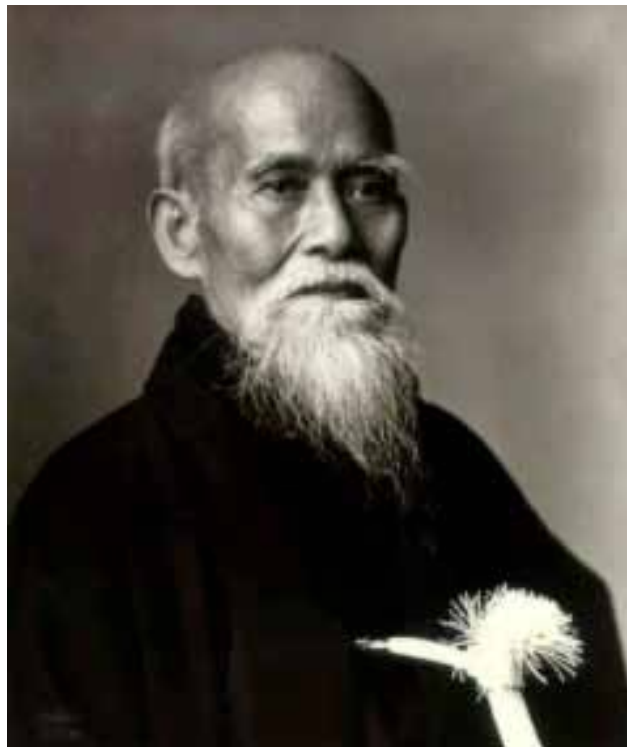
*La oportunidad de la victoria depende del ki. Observar cuidadosamente el ki del enemigo y moverse de acuerdo con él supone mantener ante ti la oportunidad de vencer. En el Zen hablan de la «oportunidad para manifestar Zen», refiriéndose a la misma cosa. El ki que está oculto y no revelado representa la oportunidad de la victoria. (Heihō kaden sho).*

*En todos los asuntos relacionados con las artes, incluidas las artes marciales, la superioridad se determina mediante el entrenamiento y la práctica, pero la verdadera excelencia depende del ki. La grandiosidad del cielo y de la tierra, el brillo del sol y la luna, el cambio de las estaciones, el calor y el frío, el nacimiento y la muerte, se deben todos a la alternancia entre el yin y el yang. Su actividad sutil no puede describirse con palabras, pero en ella todas las cosas cumplen con la vida por medio del ki. Ki es el origen de la vida, y cuando el ki abandona la forma sobreviene la muerte (Tengu ge~utsu ron).*

Volvamos ahora a la interpretación del ki tal como lo concebía el Maestro Ueshiba (Ver imagen 1). Su visión del ki, nacida de una penetración intuitiva del funcionamiento del universo, fue manifestada en un lenguaje expresivo y conciso. A veces es difícil captar sus aspectos principales, pero una lectura reflexiva de lo que dice nos puede dar alguna pista sobre su concepción del ki. Dos de sus afirmaciones al respecto son:

*Mediante el budo entrené mi cuerpo concienzudamente y dominé sus máximos secretos, pero también comprendí una verdad aún mayor. Esto es, cuando capté, a través del budo la auténtica naturaleza del universo vi con claridad que los seres humanos deben unir la mente y el cuerpo, y el ki que conecta a ambos, y alcanzar entonces la armonía con la actividad de todas las cosas en el universo.*

Imagen 1. Fundador del AIKIDO: Maestro Morihei Ueshiba.



*En virtud de la actividad sutil del ki, armonizamos la mente y el cuerpo y la relación entre el individuo y el universo. Cuando la actividad sutil del ki es malsana, el mundo cae en la confusión, y el universo, en el caos. La armonización de un ki mente-cuerpo unido con la actividad del universo es decisiva para el orden y la paz en el mundo.*

El Maestro Ueshiba se extiende todavía más en la actividad del ki y en la necesidad de él para que haya una vida equilibrada:

*La actividad sutil del ki es la fuente materna de los cambios delicados en la respiración. También es el origen del arte marcial concebido como amor. Cuando uno unifica la mente y el cuerpo en virtud del ki y manifiesta ai-ki (armonía del ki), ocurren espontáneamente delicados cambios en el poder de la respiración y entonces waza (técnica apropiada) fluye libremente.*

*El cambio en la respiración, conectado con el ki del universo, interactúa e interpreta con el conjunto de la vida. A la vez, el*

*delicado poder de la respiración penetra en todos los rincones de tu cuerpo. Introduciéndose profundamente, le llena a uno de vitalidad y desemboca de forma natural en movimientos variados, dinámicos y espontáneos. De esta manera todo el cuerpo, incluidos los órganos internos, se une en el calor, la luz y la fuerza. Cuando se ha conseguido la unificación de la mente y el cuerpo, y se está en armonía con el universo, el cuerpo se mueve a voluntad sin ofrecer resistencia a las propias intenciones.*

La conclusión del Maestro Ueshiba sobre el *ki*, alcanzada tras una búsqueda de la verdad del budo a lo largo toda su vida y de años de entrenamiento y de disciplina marcial, se hace, según continúa, cada vez más sutil y espiritual:

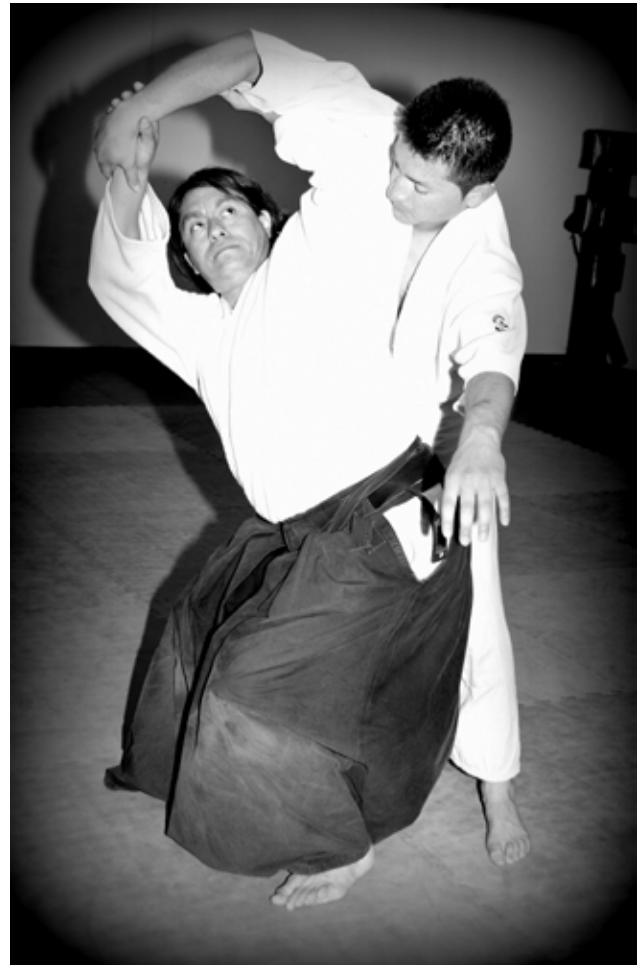
*Los cambios delicados en la respiración causan movimientos sutiles del ki en el vacío. A veces, los movimientos son impectuosos y potentes; otras, lentos e impasibles. Por tales cambios, uno puede discernir el grado de concentración o de unificación de la mente y el cuerpo. Cuando la concentración impregna la mente y el cuerpo, el poder de la respiración se vuelve uno con el universo, extendiéndose suave y naturalmente hasta el límite absoluto, pero, a la vez, la persona se hace cada vez más autocontenida e independiente. De esta manera, cuando la respiración trabaja en conjunción con el universo, se hace realidad dentro de uno mismo la invisible esencia del espíritu, envolviendo, protegiendo y amparando al yo. Es ésta una introducción a la sustancia profunda del ai-ki.*

El *ki*, por tanto, tiene dos aspectos: la unidad del individuo con el universo y la expresión libre y espontánea del poder de la respiración. Lo primero hereda la idea del *ki* sostenida por los antiguos pensadores chinos, pero debe ser realizada a través de la unificación ki-mente-cuerpo en el entrenamiento de aikido. En el proceso de entrenamiento, la unidad con el *ki* del universo se consigue espontáneamente, sin esfuerzo. La última parte de la proposición enseña que la respiración de una persona controla sus pensamientos y sus movimientos corporales. Cuando los ritmos de la respiración y de los movimientos de aikido se armonizan con el ritmo del universo, la mente y el cuerpo se centran y cada movimiento se convierte en una rotación esférica (Ver imagen 2).

La razón del énfasis del Maestro Ueshiba en el funcionamiento dual de la unidad y en la expresión espontánea estriba en el hecho de que entendió la esencia del *ki* como fundamento de su budo. Con esto, como punto de partida, es nuestra responsabilidad continuar acla-

rando la noción del *ki*, que es primordial para el aikido, y desarrollar aún más sus significativas implicaciones en la vida contemporánea.

Imagen 2. Circularidad en técnica de aikido.



## Segunda parte: El poder del *ki*

Un alumno de aikido que haya entrenado regularmente debería tener, aunque no conozca su origen histórico y teórico, algunas percepciones personales sobre el *ki*. Como se señaló en la sección anterior, el *ki* es un antiguo principio que integra la parte esencial de las filosofías y religiones del Extremo Oriente. Pero existen variaciones en su manifestación concreta en una persona, que dependen del temperamento individual, de las aspiraciones, de las características físicas, de la experiencia y de las circunstancias ambientales. Por eso son inevitables entre los alumnos las diferencias respecto a la manera de sentir y pensar sobre el *ki*.

Podemos oír a alumnos que dicen que «es una sensación de algún tipo de energía que aparece a partir de la armonía entre la mente y el cuerpo». O «es un extraño poder vital que en ocasiones aparece inesperadamente

desde una fuente desconocida». O «es el sentido del ritmo perfecto y de la respiración conjuntada que se experimentan al practicar *aikido*». O bien, «es un cambio espontáneo e inconsciente que refresca la mente y el cuerpo tras un buen ejercicio», y así sucesivamente.

Cada respuesta es válida, en el sentido de que es una reacción directa conseguida a través de una experiencia personal real. Y siendo una expresión directa de un estado percibido, contiene una certeza que no puede ser negada. Si esto es así, las diferencias en las respuestas son insignificantes, y su gran variedad no sólo da testimonio de la dificultad de definir el *ki* con precisión, sino que muestra que la profundidad y vastedad del *ki* no admite el resguardo de una definición única.

Aunque el asunto del *ki* puede tratarse histórica y filosóficamente, nuestro interés estriba en abordarlo a través de la experiencia personal, mediante la realización y entrenamiento en un arte marcial. Cuando el *ki* se realiza y se confirma mediante el compromiso personal, conduce al desarrollo del carácter y a la integridad de la persona. Al mismo tiempo esta búsqueda del *ki* desemboca inevitablemente en el reconocimiento de su base filosófica y espiritual. Finalmente, la comprensión correcta del *ki* debe ser, simultánea y sucesivamente, tanto experimental como intelectual. Este hecho se toma en seria consideración cuando se desarrolla el plan de entrenamiento: su método, contenido y orden.

En el entrenamiento de *aikido* el fin último es la unidad del *ki*-mente-cuerpo, pero su peculiaridad está en que los movimientos con el flujo del *ki* se acentúan desde el mismo comienzo. Se presta especial atención a la experiencia y dominio del *ki*, de tal manera que todos los movimientos se caracterizarán por la rotación esférica. A los alumnos se les enseña la unidad *ki*-mente-cuerpo no sólo a través de movimientos, sino antes de cualquier técnica de *waza*. Se les enseña, por ejemplo, que el *ki* está concentrado en un centro fuerte y estable, el punto que representa el centro natural de gravedad (dos pulgadas por debajo del ombligo) cuando una persona está erguida y relajada. Cuando el *ki* fluye a través de los brazos, manos y -gemas de los dedos, las manos se convierten en un arma llamada *tegatana*, que literalmente quiere decir «mano espada».

Antes de la práctica de cualquier movimiento se acostumbra a ejercitar el poder de la respiración mediante un ejercicio conocido como *kokyū-ho* (literalmente, método de respiración), indistintamente, sentados o de

pie, y se aprende a establecer la distancia adecuada (*ma-ai*) entre uno y el compañero.

El punto principal es que, a diferencia de otras artes marciales, incluidos todos los budo clásicos y modernos que enseñan la integridad de la mente, la técnica y el cuerpo, el *aikido* acentúa más el *ki* que la técnica y ejercita la unidad del *ki*, la mente y el cuerpo. Por supuesto, el *waza* se practica consistentemente, pero el grado de maestría depende del grado de unificación *ki*-mente-cuerpo, y ésta es la única base para evaluar el aprovechamiento en el *aikido*.

Como hemos intentado demostrar, el *ki* debe ser comprendido tanto experimental como intelectualmente, pero existe otro aspecto que no debe ser desatendido por quienes viven en la era de la ciencia. La fuente original del *ki* se encuentra en la visión del mundo de la antigua China, íntimamente entrelazada con el mito de la formación del mundo, y nuestra pregunta es: ¿Cómo encaja esta noción del *ki* en el seno de una visión científica del mundo?

Cuando los antiguos usaban sus facultades intelectuales e imaginativas para discernir la actividad del universo, fuente de toda vida, idearon el concepto del *ki*, con el que intentaron también explicar el orden en la naturaleza y en el cosmos. A nuestro entender aún está en vigor la validez del *ki* como fuente generadora de la vida, pero su deducción se hizo a partir de la observación del mundo conocido y no abarcaba el universo que no conocemos.

En nuestra época científica, el universo no conocido se ha acercado mucho más a nosotros, y, de hecho, podemos efectivamente ver y tocar parte de lo que antaño estaba fuera de nuestro alcance, aunque todavía sólo sea una pequeña porción de la inmensidad del espacio. Para nosotros puede ser importante buscar la relación entre el *ki* y la visión científica moderna del universo, pues quizá sería necesaria una explicación científica para que la gente contemporánea aceptara el *ki*.

El conocimiento científico del universo comenzó a finales del siglo XVII con Isaac Newton y su teoría de la gravitación universal, una de las leyes fundamentales de la naturaleza. Desde entonces han tenido lugar inmensos y rápidos cambios y acontecimientos, hasta el punto de que la exploración del universo se ha convertido en un asunto rutinario. La era espacial moderna comenzó con Yuri Gagarin, el cosmonauta ruso que circundó la

Tierra el 12 de abril de 1961 en su nave espacial Vostok 1. Una intensa rivalidad creció entre los científicos soviéticos y americanos con la exploración del espacio, y el 20 de julio de 1969 los astronautas americanos consiguieron posarse en la Luna con su astronave Apolo XI, convirtiéndose Neil Armstrong en el primer ser humano que puso el pie en ella. (El tercer astronauta estadounidense y luego senador, John Glenn, tenía un gran interés por el *aikido*, llegando a visitar el Hombu Dojo y a escuchar las disertaciones del Maestro Ueshiba.) La exploración del universo continúa con lanzaderas espaciales y satélites, y podría ser interesante ver cómo se relacionará todo esto con nuestra forma de entender el *ki*, pero ésa es una tarea para el futuro.

Finalmente, otro aspecto digno de consideración de cara al futuro desarrollo del concepto de *ki* es escuchar lo que tienen que decir al respecto los alumnos extranjeros o no japoneses de *aikido*. Con el rápido crecimiento internacional del *aikido* surge el problema de traducir términos clave a lenguas extranjeras, pero parece que *ki* es aceptado universalmente, tanto en Europa, América o el Sudeste de Asia, como lo es en japonés. El verdadero problema aparece cuando se intenta hacer una traducción de *ki*, pues dar una explicación lingüística o analógica es relativamente sencillo, pero traducir *ki* por una palabra única extranjera es casi imposible.

Si una persona conoce una lengua japonesa podemos empezar a explicarle el *ki* refiriéndose a sus múltiples términos compuestos y transmitir el sentido general del concepto. Si no, nos vemos obligados a encontrar un equivalente extranjero, y, ya que carecemos de un equivalente preciso, la traducción dependerá del énfasis que pongamos en las diferentes dimensiones del *ki*. Es decir, podemos acentuar el aspecto espiritual (espíritu, alma, *ethos*), el aspecto emocional (sentimiento, intuición, sensación) o el aspecto psico-fisiológico (respiración, aliento). Si entendemos el *ki* como algo fundamentalmente espiritual, podemos hablar de *spirit* en inglés, *esprit* en francés y *Geist* en alemán. Si lo abordamos desde el lado emocional, sería algo así como *feeling* o *intention* en inglés y *Stimmung* en alemán. Si se resalta el aspecto psico-fisiológico estaría cerca el *psyche* griego o del *ether* inglés.

Todos estos equivalentes, aunque tocan aspectos del *ki*, no logran aún comunicar su rico y fecundo significado, que demuestra que una apreciación adecuada del *ki* es imposible sin algún conocimiento del pensamiento del

Extremo Oriente. Por esta razón continuamos utilizando el *ki* en el japonés original, sin tener en cuenta la lengua en que nos comuniquemos, y los alumnos de *aikido* así parecen preferirlo, lo que quizá se deba al hecho de que los extranjeros se sienten atraídos por esta singular expresión del legado cultural y espiritual japonés e intenten captar su esencia a través de medios tanto experimentales como intelectuales.

El *aikido* no conoce fronteras nacionales, raciales o religiosas. Está abierto al mundo y resulta gratificante ver por todas partes a gente de diferentes países proseguir juntos el camino del *aikido*, apoyándose y estimulándose mutuamente. Mi deseo profundo es que todos por igual, busquen el corazón del *aikido* de forma que puedan expresar no sólo las técnicas (*waza*), sino también la filosofía básica enseñada por el Maestro Ueshiba. Este era su constante deseo para todos los alumnos:

*Aiki es el poder de la armonía,  
De todos los seres, de todas las cosas trabajando juntas.  
Entréñense inflexiblemente,  
Seguidores de la Vía.*

### Tercera Parte: La singularidad del *Aikido*

En esencia, el *aikido* es un exponente moderno de las artes marciales japonesas (*budo*). Es ortodoxo en el hecho de que hereda la tradición marcial y espiritual del antiguo Japón, registrada por vez primera en las obras literarias e históricas del siglo VIII, el *Kojiki* (Recopilación de Hechos Antiguos) y el *Nihongi* (Crónica de Japón), pero esto no quiere decir que el *aikido* continúe ciegamente la tradición de las antiguas artes de combate conservando y manteniendo simplemente su forma original en el mundo moderno.

Las antiguas artes de lucha, originadas en el campo de batalla en períodos de conflictos civiles y formalizadas más tarde, durante el Período Tokugawa (1603-1868), como *budo*, la vía de las artes marciales, son un legado histórico y cultural que requiere ser debidamente apreciado y valorado, aunque en su forma original estén ya fuera de lugar y no sean aceptables para la gente de la época moderna, que en el caso del Japón comienza con la Restauración Meiji (1868).

El Fundador del *aikido*, el Maestro Morihei Ueshiba, nació el 14 de diciembre de 1883, teniendo que vivir, por tanto, en el tiempo turbulento de la modernización del

Japón, por lo que se dedicó a establecer un arte marcial que no resultara anacrónico y pudiera hacer frente a las necesidades de sus contemporáneos. Los factores que constituían el objeto de su interés principal eran los siguientes: un amor constante por las artes marciales tradicionales, el cuidado de no ser malinterpretado y un profundo deseo de revivir el aspecto espiritual del budo. Para alcanzar su objetivo inició una rigurosa búsqueda, alimentada por el entrenamiento constante en las artes marciales, de la verdad del budo a lo largo de las vicisitudes de la historia moderna japonesa.

Finalmente, el Maestro Ueshiba concluyó que el verdadero espíritu del budo no se encuentra en una atmósfera competitiva y combativa, donde la fuerza bruta domina el objetivo supremo que es la victoria a cualquier precio, sino en la búsqueda de la perfección como ser humano, física y mentalmente, a través del entrenamiento constante y de la práctica de las artes marciales con espíritu afines. Para él ésta es la auténtica expresión del budo, la única cualidad que puede tener una *razón de ser* en el mundo moderno y que, cuando existe, va más allá de cualquier cultura o edad particular. Su finalidad, de naturaleza profundamente religiosa, se resume en un solo enunciado: la unificación del principio creativo fundamental, *ki*, que impregna el universo con el *ki* individual, que es inseparable del poder respiratorio de cada persona. Mediante el entrenamiento constante de la mente y del cuerpo, el *ki* individual se armoniza con el *ki* universal, y esta unidad se pone de manifiesto en el movimiento dinámico ondulante del poder del *ki*, que es libre y fluido, indestructible e invencible. De esta manera encarna el *aikido* la esencia de las artes marciales japonesas.

Gracias al genio del Maestro Ueshiba, el primer principio del budo, tal como él lo formuló -el entrenamiento constante de la mente y del cuerpo como disciplina básica para los seres humanos que caminan por el sendero espiritual-, se transformó en un arte marcial contemporáneo, el *aikido*, que en la actualidad se encuentra al alcance de todas las clases sociales y es adoptado por numerosas personas en el mundo como la disciplina marcial más adecuado a nuestra época.

Pero el hecho de que el *aikido* sea un budo moderno no quiere decir que se trate simplemente de un arte marcial tradicional que ha adquirido rasgos contemporáneos que se encuentran en las otras formas «modernizadas» del budo, como el *judo*, el *karate* o el *kendo*. Estas, aunque han heredado los aspectos espirituales

de las artes marciales y valoran el entrenamiento de la mente y del cuerpo, han acentuado su naturaleza atlética al hacer hincapié en la competición y en los campeonatos, estableciendo la prioridad en ganar y asegurándose así un puesto en el mundo de los deportes.

Por el contrario, el *aikido* se niega a convertirse en un deporte competitivo y rechaza todo tipo de certámenes o de concursos que incluyan las divisiones por pesos, las clasificaciones basadas en el número de victorias y la recompensa a los campeones, pues entendemos que estas cosas sólo alimentan el egoísmo o la egolatría y la falta de interés por los demás. La gente se deja seducir por la gran tentación que suponen los deportes combati- -todo el mundo quiere convertirse en vencedor-, pero no hay nada más perjudicial que esto para el budo, cuyo último propósito es liberarse del yo, conseguir el no-yo y consumir así lo auténticamente humano.

Con esto no pretendo criticar a las artes marciales que se han convertido en deportes modernos, pues históricamente esta dirección era inevitable para su supervivencia, especialmente en Japón inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial, cuando todas las artes marciales fueron prohibidas por las autoridades de la Ocupación Aliada. Incluso como deportes han atraído el interés de mucha gente, bien como participantes o como espectadores, lo cual es positivo, pues no se puede negar que, especialmente los jóvenes, se sientan atraídos a las artes marciales por los certámenes y campeonatos que deciden quién es el mejor en el campo. A pesar de esta tendencia, el *aikido* se niega a unirse a sus filas y permanece fiel a la intención original del budo: el entrenamiento y cultivo del espíritu.

Ante esta forma de pensar, el *aikido* propone una línea de actuación clara y definida, y la razón es muy sencilla, puesto que busca mantener la integridad del budo y transmitir el espíritu de las artes marciales tradicionales permaneciendo fiel al primer principio del budo tal como fue enunciado por el Maestro Ueshiba: el constante entrenamiento de la mente y del cuerpo como disciplina fundamental para los seres humanos que caminan por el sendero espiritual.

En la tradición del budo, la adhesión estricta a los ideales del Fundador y el compromiso con la Vía tienen Prioridad sobre todas las demás consideraciones, y, aunque el público pueda considerarlo simplemente como otra forma más de arte combativo, la auténtica razón de la existencia del *aikido* en el

mundo actual es la de su identificación con los ideales del Maestro Ueshiba.

El lugar singular que el *aikido* reclama y que le diferencia claramente, lo mismo del budo clásico que de sus réplicas modernas, no puede ser verdaderamente apreciado a causa de los estereotipos que la gente tiene sobre las artes de lucha. Este hecho, junto con sus principios y sus peculiares movimientos, pueden presentar algunos obstáculos a la popularización de este arte.

En un momento u otro, a todos los practicantes se les ha hecho la pregunta «¿Qué es el *aikido*?» Incluso los practicantes avanzados tienen dificultad en aportar una respuesta precisa. Es más, por otra parte, la gente que ve movimientos y técnicas de *aikido* por primera vez se siente confundida a escéptica y les surgen muchas dudas y preguntas. Esta gente se puede dividir en dos grupos:

- El primer grupo lo constituyen aquellos que miran el aikido con ciertas suposiciones sobre las artes marciales, basadas en lo que han oído o leído. Al ver demostraciones de *aikido*, su reacción general es la de la decepción, porque esperan ver una exhibición de fuerza bruta, combate, violencia e incluso técnicas letales. A primera vista, el *aikido*, con sus bellos movimientos circulares, parece ser no-violento e incluso pasivo. Se

escuchan frecuentemente comentarios tales como: «Todo parece estar ensayado y planeado.» «No hay culminación, no hay clímax en los movimientos.» «En una situación crítica sería inservible.» Y así sucesivamente. Estas críticas son comprensibles y vienen especialmente de los jóvenes, que buscan emociones en la victoria y en la conquista, o de aquellos que poseen ideas preconcebidas sobre las artes marciales, como las que consideran que éstas consisten en gritar, sisear, dar patadas, golpear y destruir gente.

- En el segundo grupo se encuentran aquellos que han conocido las artes marciales modernizadas, especialmente sus modalidades competitivas, y contemplan el *aikido* desde esa posición ventajosa. Sus críticas son variadas: «¿Por qué el aikido no tiene campeonatos como el *judo*, el *karate* y el *kendo*?» «¿Por qué se limita a demostraciones públicas, que se convierten en tediosas una vez que has presenciado una?» «Puesto que no hay campeonatos es imposible decir quién es fuerte y quién es débil, quiénes son principiantes y quiénes son alumnos avanzados.» «Sin campeonatos nadie practica ni entrena seriamente.» Una vez más, la crítica es comprensible, ya que la gente generalmente quiere ver quién tiene la mejor técnica y quién es el más fuerte.

Aunque ingenua, otra pregunta comúnmente formulada es: «¿Puede uno ganar una pelea si sabe *aikido*?».

Imagen 3. Expresión de movimiento en AIKIDO.





Todas estas preguntas y críticas son simplistas y superficiales, revelando la ignorancia del principio básico del *aikido* y el concepto erróneo sobre la principal característica de las artes marciales: el entrenamiento del espíritu. Si una persona que no tiene autodisciplina quiere presumir de su destreza física y aspira a aprender *aikido*, solamente por su técnica de lucha, se le invitará a marcharse. Sin practicar efectivamente *aikido* con alguna paciencia y experimentar de primera mano este arte, las preguntas no serán nunca contestadas con plena satisfacción.

En el *aikido*, el entrenamiento efectivo es la única manera de captar su significado y de extraer algún beneficio, tangible o intangible. La mayoría de los practicantes de *aikido* han pasado por este proceso: comenzando con dudas y preguntas, se han iniciado en la práctica y han ido conociendo gradualmente el método y la forma del *aikido*. Más tarde experimentan su irresistible atracción y, finalmente, llegan a comprender en alguna medida su profundidad sin fondo. Quien haya pasado por este ciclo habrá aprendido algunas cosas que hacen del *aikido* un arte marcial único.

En primer lugar, quedará sorprendido. Contrariamente a la apariencia blanda que se ve en las demostraciones públicas, el *aikido* puede, en realidad, ser «duro», vigoroso y dinámico, con fuertes presas de muñeca y golpes directos (*atemi*), y, a pesar de lo que uno pudiera creer, contiene diversas técnicas devastadoras, especialmente las destinadas a desarmar y someter al enemigo (Ver imagen 3).

Después se sentirá perplejo al descubrir lo complicado y difícil que resulta, en el nivel de principiante, ejecutar las técnicas y movimientos básicos, como las caídas (*ukemi*), la distancia adecuada (*ma-ai*), entrar (*irimi*) y otros movimientos corporales (*tai-sabaki*). El hecho es que el cuerpo entero, no solamente los brazos y las piernas, se debe mover continuamente de forma coordinada, y esto debe hacerse con rapidez, vigor y potencia, y, a fin de actuar suave pero rápidamente, se requiere un extraordinario grado de concentración mental y de agilidad, de equilibrio y de reflejos.

También comprenderá la importancia del control de la respiración, que incluye la respiración normal, pero también mucho más, algo que conecta con la energía del *ki*. Este dominio del poder de la respiración es básico en la ejecución de cualquier ejercicio y asegura la continuidad del flujo en los movimientos. Es más, está

íntimamente conectado con la filosofía del budo desarrollada por el Maestro Ueshiba. Por último, mientras el alumno avanza se irá asombrando del infinito número de técnicas, con sus variaciones y aplicaciones, todas caracterizadas por la racionalidad y la economía de movimientos.

Hasta tanto no experimente la complejidad de los movimientos del *aikido*, no podrá apreciar el valor central del *ki*, tanto personal como universal. Y entonces empezará a sentir la profundidad y refinamiento del *aikido* como arte marcial.

En una palabra, sólo a través del entrenamiento efectivo en el *aikido* se da una completa cuenta de la dimensión crucial del budo: entrenamiento constante de la mente y del cuerpo como disciplina básica para los seres humanos que caminan por el sendero espiritual. Sólo entonces puede uno apreciar plenamente el rechazo de competiciones y concursos en el *aikido*, y la razón de las demostraciones públicas, que son una muestra del entrenamiento constante y no de la habilidad del ego.

El método de entrenamiento, los fundamentos y la progresión son los siguientes: los alumnos comienzan con los preliminares: los ejercicios de *funakogi* (remar) y *furitama* (asentamiento del *ki*), que fueron ideados por el Fundador, cuando comprendió que «este yo no es otro que el universo», como métodos para penetrar una intención en el interior de nuestro propio centro.

En el ejercicio de remar, uno está de pie con una pierna adelantada y la otra detrás, apretando ambas manos como si sostuviera unos remos. Las caderas se convierten en el centro de un movimiento repetitivo hacia adelante y hacia atrás que se parece al de remar. Durante todo el movimiento adelante y atrás, el *ki* se mantiene en el centro como método para unificar la mente y el cuerpo.

Tras estos preliminares se enseña a los alumnos a caer, rodando hacia delante y hacia atrás, y eventualmente practican ser dirigidos por el movimiento esférico del compañero. Esto se conoce como la práctica del *ukemi*; al que dirige se le conoce como *nage*, y al dirigido o lanzado, como *uke*. Seguidamente se procede a movimientos en posición de rodillas y técnicas de suelo, llamados *shikko* y *suwari waza*. Estos ejercicios están basados en el *seiza*, el estilo tradicional japonés de sentarse. Una vez que esta postura se convierte en un modo natural de sentarse, como se requiere al principio y al final de

cada clase de *aikido*, conduce por sí sola al desarrollo de una adecuada etiqueta.

Desde tiempos antiguos ha sido una máxima del budo: «Comienza con la etiqueta y termina con la etiqueta.» La etiqueta que se enseña en *aikido*, respeto mutuo, consideración por los demás, limpieza, no se les impone a los alumnos mediante adoctrinamiento o amenazas, sino que es la consecuencia natural de aprender a sentarse correctamente en *seiza* y de dominar los fundamentos del *suwari waza*. El cuerpo recto está relacionado con la mente recta, y la clave del asunto radica en el respeto por el alumno individual, el cual deseará, desde su interior y por propia iniciativa, comportarse de acuerdo con las más altas normas de conducta. La etiqueta es un aspecto importante de la práctica para todo alumno de *aikido*.

La postura *seiza* de sentarse, una civilizada costumbre ceremonial entre los japoneses desde tiempos antiguos, es la fuente de la etiqueta natural impresa en la mente de la gente.

Con anterioridad he señalado que algunas personas tienen una idea falsa de lo que es el aikido. Ahora debo indicar que hay gente que no comprende el propósito del *aikido*, pensar que el aikido hará más duros y más fuertes a sus alumnos hace injusticia tanto a los alumnos como al aikido, pues el aikido rechaza todas las formas de violencia, justificadas o injustificadas. De lo contrario no sería diferente de las formas de artes marciales en las que se comercializan el luchar y el ganar.

Aun a riesgo de parecer reiterativo quiero decir una vez más que el *aikido* es un camino espiritual, y su ideal es la realización de la armonía y el amor. Por medio de la disciplina de la mente y del cuerpo, especialmente de la mente, el *aikido* conduce a la perfección de la personalidad y de la humanidad. Lo que enseñamos no es fuerza bruta, ni violencia, sino el cultivo del *ki* a través del entrenamiento mente-cuerpo, lo que a la larga nos aportará más confianza, más dignidad y la facultad de controlar nuestras propias vidas.

## Referencia

The Spirit of Aikido, Ueshiba Kisshomaru.

## Correspondencia

Correo: maipukai.aikido@gmail.com

Teléfono: +56997154830

Instagram: @maipukai